

Tjedan školskog doručka

2026./2027.

PRED NAMA JE TJEDAN
UZBUDLJIVIH AVANTURA DORUČKA

DORUČAK

U GLAVNOJ ULOZI



MJESTO RADNJE:



JEDAN TJEDAN, 5 ULOGA,
NEBROJENO DOBRIH RAZLOGA.
12. - 16. 10. 2026.

O Tjednu školskog doručka (TŠD)



1 Što je Tjedan školskog doručka i zašto se obilježava?

Obilježavanje Tjedna školskog doručka (TŠD) pokrenuo je Hrvatski zavod za javno zdravstvo (HZJZ) u sklopu nacionalnog programa *Živjeti zdravo*, pod stručnim vodstvom prof. dr. sc. Sanje Musić Milanović. Provodi se u osnovnim školama na nacionalnoj razini s ciljem podizanja svijesti o važnosti nutritivno bogatog doručka za svako školsko dijete. Kroz edukativne i zabavne aktivnosti škole učenike potiču na usvajanje pravilnih prehrambenih navika te ih podsjećaju na važnost doručka i očuvanja zdravlja od najranije dobi. Doručak je za školarce najvažniji obrok u danu, a škole su mjesto u kojem se svakodnevno poslužuju tisuće doručaka.

2 Kada se obilježava TŠD?

Obilježavanje Tjedna školskog doručka veže se uz Svjetski dan hrane koji obilježavamo svake godine 16. listopada.

3 Tko sve sudjeluje u obilježavanju TŠD-a?

Iako je obilježavanje Tjedna školskog doručka prvenstveno namijenjeno osnovnim školama kojima se šalju pozivi, u obilježavanje se mogu uključiti svi zainteresirani. U obilježavanje Tjedna školskog doručka do sada su se samoinicijativno uključivali vrtići i srednje škole iz svih krajeva Republike Hrvatske.

4 Kako sudjelovati?

Početkom svake školske godine na stranicama HZJZ -a i *Živjeti zdravo* upućuje se poziv na sudjelovanje sa svim potrebnim informacijama i materijalima. Škole same odlučuju o načinu sudjelovanja, poput toga hoće li se Tjedan školskog doručka obilježiti na razini škole ili će se uključiti samo pojedini razredi.

5 Postoje li materijali koje možemo koristiti?

Svake godine Tjedan školskog doručka ima odabranu temu. Preporučeni materijali se izrađuju za svaku školsku godinu i dostavljaju se osnovnim školama, a možete ih pronaći i na stranicama HZJZ-a i Živjeti zdravo. Škole mogu uključiti i druge aktivnosti za koje smatraju da će doprinijeti unaprjeđenju školske prehrane.

6 Kako do diplome?

Škole koje obilježe Tjedan školskog doručka, riješe zadatke (izazove) i pošalju izvješće o provedenom putem elektroničke pošte zivjeti.zdravo@hzjz.hr dobivaju diplomu.

7 U kojem obliku se šalje izvješće?

Na kraju brošure nalazi se obrazac koji je potrebno popuniti. Možete ga ispuniti online ili poslati e-poštom zajedno s izvješćem o provedenim aktivnostima. Nema zadanog formata za slanje izvješća, škole mogu odabrati formu prema vlastitoj želji.

8 Naša škola nema školsku kuhinju, možemo li obilježavati Tjedan školskog doručka?

Sve aktivnosti se mogu prilagoditi i provoditi i u školama bez školske kuhinje.

9 Možemo li se aktivnije uključiti u planiranje budućih aktivnosti?

Ako imate prijedloge i želite se aktivnije uključiti, javite nam se putem elektroničke pošte zivjeti.zdravo@hzjz.hr ili na broj telefona 01 4863 377.





Tjedan školskog doručka 2026. DORUČAK U GLAVNOJ ULOZI

Pred nama je tjedan uzbudljivih doručkovnih avantura!

Ovogodišnji Tjedan školskog doručka vodi nas u svijet gdje je **doručak glavni junak naše priče**. Svaki dan otkriva novu scenu, novo „mjesto radnje“ i novu priliku da istražimo koliko je hranjiv doručak važan za zdravlje, rast i školski uspjeh.



Mjesta radnje:



LJUDSKO TIJELO



SVEMIR



UČIONICA



REKLAMA



ŠKOLSKA KUHINJA



Vrijeme radnje:

12. – 16. 10. 2026.



Cilj:

Promicanje važnosti hranjivog doručka kroz zabavne, kreativne i istraživačke aktivnosti.



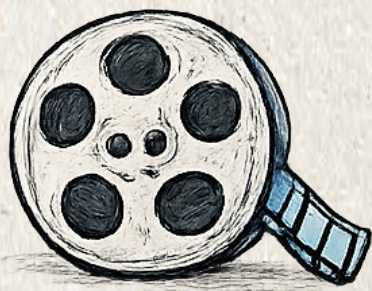
Tko sudjeluje?

Pozvani su svi – učitelji i učiteljice, učenici, roditelji, školski kuhari i kuharice te svi koji prepoznaju važnost kvalitetne prehrane za zdravlje i školski uspjeh djece.

Svaka škola može osmisлити svoju „**filmsku premijeru**“ – od malih razrednih scena do velikih školskih događanja. Najvažnije je da doručak dobije svoju glavnu ulogu!

Sve aktivnosti u ovom pozivu služe kao inspiracija i podrška pri organizaciji obilježavanja Tjedna školskog doručka. Škole ga mogu prilagoditi svojim mogućnostima, a uz predložene ideje mogu koristiti i materijale iz prethodnih godina dostupne na mrežnoj stranici [www.zivjetizdravo.eu](https://zivjetizdravo.eu) (<https://zivjetizdravo.eu/category/zivjeti-zdravo-u-skoli/>)

Za objave na društvenim mrežama koristite oznake
#živjetizdravouškoli i **#tjedanškolskogdoručka**



Tjedan školskog doručka KONCEPT EPIZODA

Filmska edukativna priča o doručku u 5 epizoda



KONCEPT

Tjedan školskog doručka osmišljen je kao edukativna i kreativna „filmska” serija od pet tematskih epizoda u kojoj je **doručak glavni junak**.

Svaka epizoda otvara novo „**mjesto radnje**” i novu životnu situaciju u kojoj doručak pokazuje svoju ulogu – od **ljudskog tijela i učionice**, preko **svemira i reklame**, pa sve do **školske kuhinje**.



Cilj je da škole temu prehrane ne obrađuju samo informativno, nego je pretvore u **priču, iskustvo i kreativni proces učenja**.



MATERIJALI ZA PRIPREMU

Prije provedbe svake epizode sudionici se pripremaju koristeći:

- » bilješke za scenarij u brošuri
- » materijale Tjedna školskog doručka (sve materijale pronađite na <https://zivjetizdravo.eu/category/zivjeti-zdravo-u-skoli/>)
- » Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama
- » Prehrambene smjernice za više i niže razrede osnovnih škola (<https://zivjetizdravo.eu/2020/03/03/brosura-prehrambene-smjernice-za-1-4-razrede-os/>;
<https://zivjetizdravo.eu/2020/03/03/brosura-prehrambene-smjernice-za-5-8-razrede-os/>)
- » školske udžbenike i druge provjerene edukativne izvore
- » primjere dobre prakse



SCENARIJ – EDUKATIVNA „FILMSKA SCENA”

Svaka epizoda započinje scenarijem – kratkom filmskom scenom u kojoj doručak dobiva svoju ulogu.

Kroz likove, dijaloge i situacije prikazuje se:

- » kako se doručak prilagođava različitim uvjetima
- » kako osigurava energiju, snagu i koncentraciju
- » zašto je važan u svakodnevnom životu

Svaka epizoda nosi jasnu edukativnu poruku.



Sudionici interpretiraju epizodu kroz kreativni izraz prema odabiru:

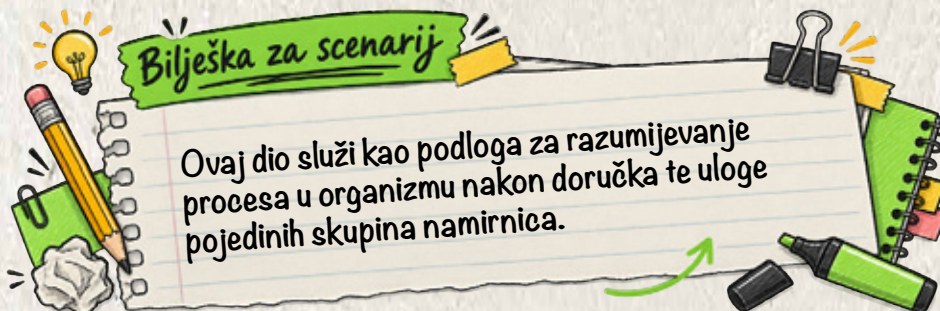
- » gluma, priča, strip, plakat, infografika, video, pjesma, kviz...



Epizoda 1

DORUČAK I NJEGOVE SUPERMOĆI

U ovoj epizodi otkrivamo koliko je doručak važan za energiju, koncentraciju i dobro raspoloženje te kako „pokreće“ naše tijelo i mozak za uspješan školski dan.



Skupine namirnica u doručku

MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI



Sadrže kalcij koji je važan za rast kostiju i zubi.

POVRĆE



Pomaže u zaštiti zdravlja, daje vitamine, minerale i vlakna.

VOĆE



Puno vitamina, minerala i vlakana. Daje ti energiju i jača imunitet.

ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITARICA + krumpir



Daju ti energiju za igru, učenje i sve aktivnosti tijekom dana.

IZVORI BJELANČEVINA (proteina)



Pomažu rastu i obnovi tijela te daju snagu i energiju.

meso, perad, riba, jaja, mahunarke

Raznolika kombinacija ovih skupina osigurava uravnotežen doručak koji doprinosi energiji, rastu i zaštiti organizma.

Što se događa u tijelu nakon doručka?

Različite skupine namirnica razlikuju se po sastavu, odnosno sadržaju hranjivih tvari. Konzumacijom doručka u organizam unosimo makronutrijente (ugljikohidrate, bjelančevine i masti), mikronutrijente (vitamine i minerale) te vodu. Svi oni zajedno omogućuju pravilno funkcioniranje organizma i osiguravaju energiju za svakodnevne aktivnosti.

- » Ugljikohidrati se u tijelu pretvaraju u glavni izvor energije za mozak i tijelo.
- » Bjelančevine pomažu u rastu i obnovi tijela te su važni „gradivni materijal” organizma.
- » Masti daju dugotrajniju energiju, pomažu radu mozga i živčanog sustava te omogućuju korištenje vitamina A, D, E i K.
- » Vitamini i minerali štite organizam, jačaju imunitet i pomažu pravilnom radu tijela.
- » Voda prenosi hranjive tvari i pomaže da svi procesi u tijelu pravilno funkcioniraju.



Zaključna ideja za scenarij

Razvija se scenarij u kojem doručak „pokreće” organizam - energiju, rast, zaštitu i koncentraciju - te tako omogućuje uspješan i aktivan početak školskog dana.



scenarij

„JUTARNJI START U TRI VERZIJE“

Mjesto radnje: Ljudsko tijelo

Vrijeme radnje: Jutro - za vrijeme i nakon doručka

Vrsta doručka:

Slučaj 1: Nutritivno bogat doručak

Sastoji se od više skupina namirnica i osigurava energiju i potrebne hranjive tvari.

Primjeri: zobene pahuljice s mlijekom, voćem i orasima / integralni kruh s jajetom i povrćem / jogurt s voćem i sjemenkama

Slučaj 2: Nutritivno siromašan doručak

Doručak s manjim brojem skupina namirnica, često energijski bogat, ali s manjkom raznolikih hranjivih tvari.

Primjeri: krafna, keksi i sok

Slučaj 3: Bez doručka

Preskakanje jutarnjeg obroka - nema unosa energije i hranjivih tvari nakon noći.



Scena 1: Pokretanje sustava

Slučaj 1 - MOZAK:

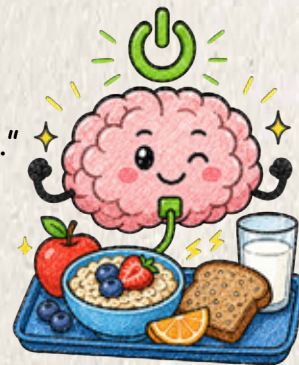
„Doručak je stigao. Sustav se pokreće stabilno i uravnoteženo.“

Slučaj 2 - MOZAK:

„Doručak je stigao... ali energija je nestabilna i kratkotrajna.“

Slučaj 3 - MOZAK:

„Nema doručka... sustav se teško pokreće.“



Scena 2: Energija i koncentracija

Slučaj 1 - UGLJIKOHIDRATI:

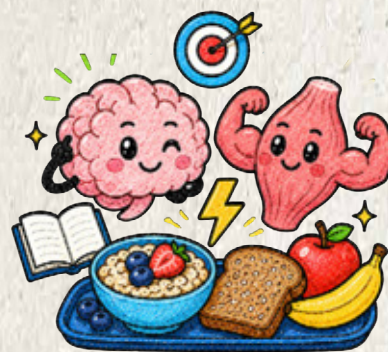
„Dajem stabilnu energiju za mozak i mišiće.“

Slučaj 2 - UGLJIKOHIDRATI:

„Dajem brzu energiju, ali brzo i nestajem.“

Slučaj 3 - MOZAK:

„Nema goriva... koncentracija je slaba, osjećam umor.“



Scena 3: Rast i snaga

Slučaj 1 – BJELANČEVINE:

„Pomažemo rastu, razvoju i obnovi mišića.”

Slučaj 2 – BJELANČEVINE:

„Prisutni smo u manjoj količini – tijelo je slabije.”

Slučaj 3 – TIJELO:

„Nedostaje snage za kretanje i aktivnost.”



Scena 4: Energija kroz jutro

Slučaj 1 – MASTI:

„Održavamo dugotrajnu energiju i sitost.”

Slučaj 2 – MASTI:

„Energija brzo pada, sitost kratko traje.”

Slučaj 3 – MOZAK:

„Brzo dolazi umor i pad energije.”



Scena 5: Zaštita organizma

Slučaj 1 – VITAMINI I MINERALI:

„Jačamo imunitet i štitimo organizam.”

Slučaj 2 – VITAMINI I MINERALI:

„Prisutan sam u manjoj mjeri – zaštita je slabija.”

Slučaj 3 – ORGANIZAM:

„Osjetljiviji sam i manje otporan.”



Završna scena

Slučaj 1 – MOZAK:

„Spreman sam za učenje, kretanje i uspješan dan.”

Slučaj 2 – MOZAK:

„Fokus je nestabilan, energija kratkotrajna.”

Slučaj 3 – MOZAK:

„Sustav je umoran, potrebno je gorivo.”



Poruka epizode

Slučaj 1: „Nutritivno bogat doručak osigurava stabilnu energiju, koncentraciju i snagu.”

Slučaj 2: „Nutritivno siromašan doručak daje kratkotrajnu energiju i slabiju pažnju.”

Slučaj 3: „Izostanak doručka otežava pokretanje organizma i smanjuje energiju i koncentraciju.”



Odaberite svoj način prikaza teme „Doručak i njegove supermoći“:

gluma, strip, kratka priča, plakat/infografika, video, pjesma ili kviz (možete se voditi zadanim scenarijem ili napraviti nešto svoje).



1. Misija Superdoručak

Današnja misija: napuniti tijelo supermoćima za igru, učenje i smijeh. Pojedi doručak i postani Superjunak dana!

Voće i povrće - daju superzdravlje i pomažu nam da rastemo.

Mlijeko i mliječni proizvodi - daju superkosti i superzube.

Žitarice i kruh - daju superenergiju za igru i učenje.

Namirnice bogate bjelančevinama (meso, jaja, riba, mahunarke) - daju supersnagu za svakodnevne aktivnosti.

Pojedi svoj doručak i sakupi sve supermoći za uspješan početak dana!"

2. Možeš li „pojesti dugu“?

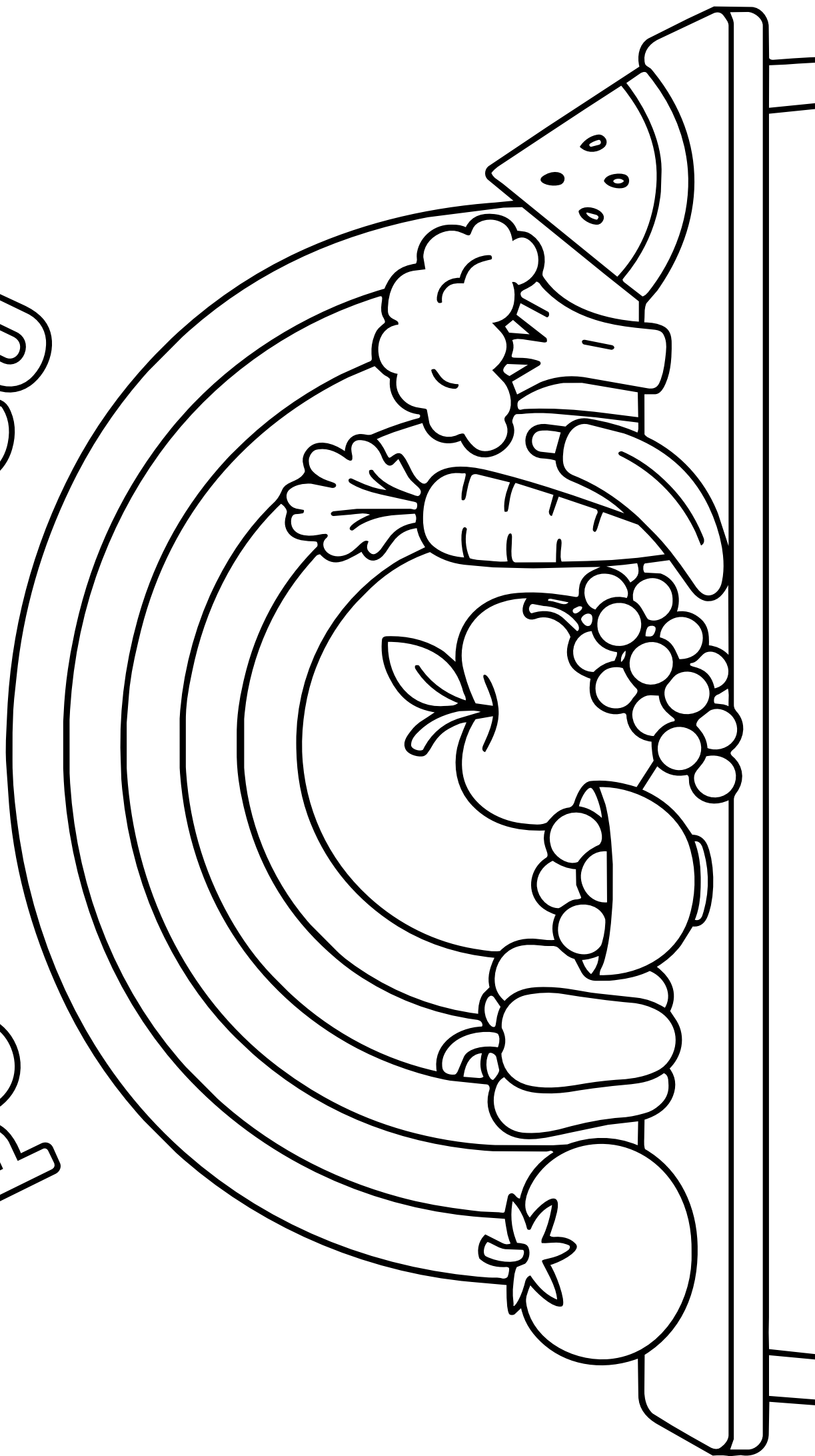
„Duga“ ovdje ne znači stvarnu dugu na nebu, nego **različite boje hrane na tanjuru**. Svaka boja predstavlja različite vitamine i hranjive tvari koji su važni za naše tijelo.

Ideja je potaknuti učenike da ne jedu uvijek istu hranu, nego da „pojedu dugu“ tako da tijekom dana ili tjedna jedu **crveno, narančasto, žuto, zeleno i ljubičasto voće i povrće**.

Ukratko: „pojesti dugu“ znači jesti **šareno, zdravo i raznoliko**.



POJEDI DUGU

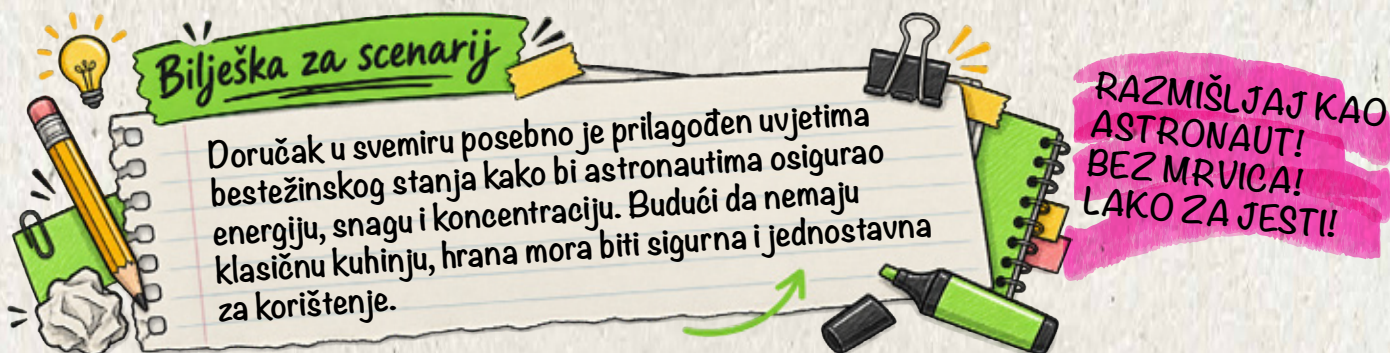




Epizoda 2

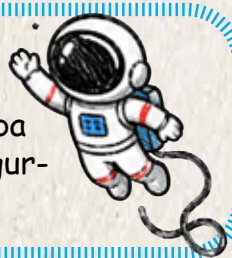
DORUČAK U SVEMIRU

U ovoj epizodi doručak napušta Zemlju i postaje prava svemirska avantura! Ulazimo u kabinu svemirskog broda i otkrivamo kako izgleda jutro kada se budimo među zvijezdama, a šalica čaja ne stoji na stolu nego lebdi u zraku.



Gravitacija i svemir

Na Zemlji gravitacija drži hranu na tanjuru. U svemiru je vrlo slaba pa sve može „plutati“. Zato se hrana mora posebno pripremiti i sigurno pakirati.



Kakva mora biti hrana?

Hrana u svemiru mora biti:

- » lagana i kompaktna
- » hranjiva i ukusna
- » bez mrvica (da ne „lete“)
- » dugotrajna i sigurna

Što mora sadržavati?

- » ugljikohidrate - za energiju
- » bjelancevine - za mišiće i snagu
- » masti - za dugotrajniju energiju
- » vitamine i minerale - za zaštitu
- » vodu - za hidraciju



U svemiru astronauti često slabije osjećaju okus hrane! Zato svemirska hrana često ima jači okus i više začina kako bi bila što ukusnija!

Primjeri svemirskih obroka

Astronauti jedu poznata jela, ali u posebnoj svemirskoj verziji:

- » kajgana - priprema se dodavanjem vode
- » zobena kaša ili pahuljice - uz dodatak vode
- » tortilje - ne stvaraju mrvice i ne „lete“
- » sušeno voće - lagano i spremno za jelo
- » meso (govedina ili piletina) - već pripremljeno i spremno za zagrijavanje
- » čokoladni puding - ostaje na žlici i ne „pluta“
- » svježe voće i povrće - poslastica koja nije uvijek dostupna

Zašto je hranjiv doručak važan?

U svemiru tijelo brže gubi mišićnu masu i snagu, a kosti slabe. Zato je doručak važan za energiju, zdravlje i koncentraciju.

Kako se planira i koristi svemirska hrana?

Astronauti prije odlaska u svemir isprobavaju različita jela. Biraju ona koja su ukusna i hranjiva kako bi imali energiju tijekom misije. Većinu hrane pripremaju stručnjaci na Zemlji i pakiraju je u posebnu ambalažu. Neka hrana dolazi spremna za jelo, a nekima se prije jela dodaje voda ili se zagrijevaju. Pića su često u prahu - dodaje im se voda, a piju se pomoću posebne slamke.

Zanimljivo!

Svako pakiranje ima malu čičak-traku kako bi se moglo pričvrstiti za površinu i ne bi „odletjelo“ u svemiru.

Nakon jela, ambalaža se skuplja i vraća na Zemlju ili izgori u atmosferi.



Zaključna ideja za scenarij

Doručak u svemiru izgleda drugačije, ali ima isti cilj - osigurati energiju i snagu za uspješan dan.



scenarij

DORUČAK U SVEMIRU

Mjesto radnje: Svemirska letjelica

Vrijeme radnje: Jutro



SCENA 1: BUĐENJE U SVEMIRU

MOZAK:

Dobro jutro! Vrijeme je za doručak... ali danas smo u svemiru!

ASTRONAUT:

Sve lebdi! Kako uopće doručkovati?

GRAVITACIJA:

Na Zemlji sve držim na mjestu. Ovdje sam slaba – hrana može „odletjeti“!



SCENA 2: PROBLEM S DORUČKOM

ASTRONAUT:

Htio bih pahuljice s mlijekom...

PAHULJICE:

Ako me samo otvoriš – odletjet ću!

MLIJEKO:

Ni ja ne mogu u zdjelu kao na Zemlji!



SCENA 3: RJEŠENJE – SVEMIRSKA HRANA

MOZAK:

Zato hrana u svemiru mora biti posebna.

DEHIDRIRANA HRANA:

Ja sam bez vode! Dodaj vodu i spremna sam za jelo.

GOTOVA HRANA:

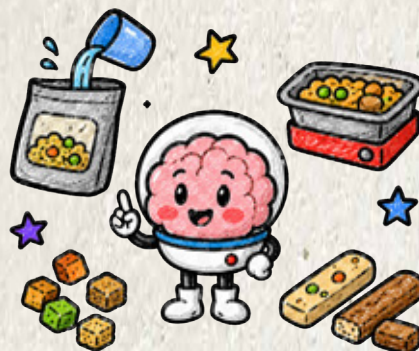
Ja sam već pripremljena – samo me treba zagrijati.

SUŠENA HRANA:

Ja sam lagana i dugo trajem!

HRANA SPREMNA ZA JELO:

Mene možeš odmah jesti!



SCENA 4: PRIPREMA DORUČKA

ASTRONAUT:

Dodajem vodu... grijem... otvaram pakiranje...

VODA:

Pomažem pripremi hrane i hidraciji!

MOZAK:

Odlično, doručak je spreman!



SCENA 5: TIM ZA ENERGIJU

UGLJIKOHIDRATI:

Dajem energiju za upravljanje letjelicom!

BJELANČEVINE:

Čuvam mišiće snažnima!

MASTI:

Dajem dugotrajnu energiju!

VITAMINI I MINERALI:

Štitimo organizam!



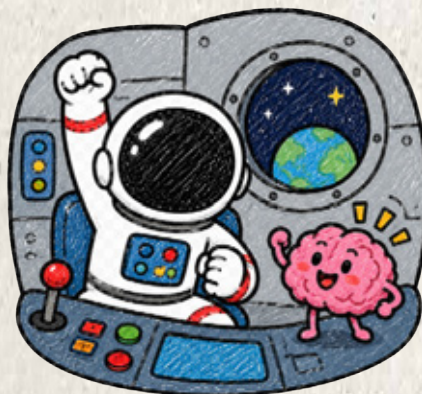
ZAVRŠNA SCENA

ASTRONAUT:

Možda doručak izgleda drugačije... ali i dalje mi daje energiju!

MOZAK:

Točno! Bez doručka nema uspješne misije!



Poruka epizode

Čak i u svemiru doručak mora biti hranjiv i dobro pripremljen - jer za svako putovanje trebaju energija, snaga i koncentracija!



Odaberite svoj način prikaza teme „Doručak u svemiru“:
gluma, strip, priča, plakat/infografika, video, pjesma ili kviz.



1. SVEMIRSKJE PAHULJICE

„Pravi astronauti moraju biti dobro pripremljeni za svoje putovanje. Zato ćemo danas napraviti **prekonoćne zobene pahuljice u teglici** – poseban svemirski doručak koji se priprema večer prije leta!

U teglicu stavite zobene pahuljice, mlijeko ili jogurt te dodajte svoje omiljeno voće. Zatvorite teglicu i ostavite je u hladnjaku preko noći. Dok vi spavate, vaš svemirski doručak marljivo se priprema za misiju.

Ujutro otvorite svoju teglicu, dodajte još malo voća ili orašastih plodova i spremni ste za polijetanje!

Zadatak: Ukrasite svoju svemirsku teglicu i fotografirajte je prije nego što krenete u istraživanje svemira!



2. SVEMIRSKI TANJUR

Možete li prepoznati namirnice koje su korištene za doručak koji prikazuje svemir? U koju skupinu namirnica pripadaju? Kako bi izgledao tvoj svemirski tanjur?

Provjerite ima li na tanjuru namirnice iz barem 3 skupine:

- voće i povrće
- mlijeko i mliječni proizvodi
- meso, riba, jaja, mahunarke, orašasti plodovi
- kruh, pahuljice, žitarice





Epizoda 3

DORUČAK U UČIONICI

U ovoj epizodi pratimo „doručak“ dok putuje kroz različite školske predmete i otkrivamo kako se snalazi u svakom od njih! U matematici brojimo i mjerimo, u prirodi i društvu istražujemo odakle dolazi i kako nastaje, u jeziku ga opisujemo i pričamo njegove priče, a u likovnom i glazbenom postaje inspiracija za crteže i ritmove. Saznajemo kako jedan običan doručak može postati prava školska avantura kroz cijeli dan učenja.



scenarij

DORUČAK U UČIONICI

Mjesto radnje: Škola

Vrijeme radnje: Jutarnji satovi



SCENA 1: JUTARNJI KAOS

UČENIK 1:

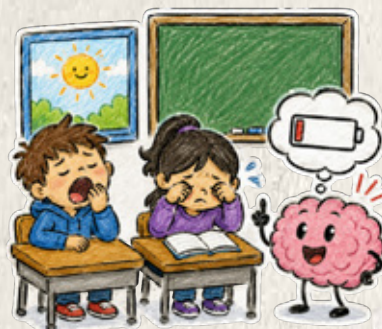
Uf... škola... još sam pospan...

UČENIK 2:

Moj mozak još spava...

MOZAK:

Ja sam budan, ali bez goriva!



SCENA 2: DORUČAK

DORUČAK (iz blagovaonice):

Hmm... još sam u blagovaonici... malo mi je dosadno!

UČENICI:

Čekaj... doručak priča?!

DORUČAK:

Da! I spreman sam za pokret!



SCENA 3: HRVATSKI – Priča o doručku

NASTAVNIK:

Opišite doručak kroz bajku ili priču.

DORUČAK:

Ne zaboravite! Ja sam jutarnji heroj koji budi tijelo i mozak!

UČENIK:

Zvuči kao superjunak iz filma!



SCENA 4: STRANI JEZICI – DORUČAK PUTUJE SVIJETOM

NASTAVNIK:

Kako se kaže doručak?

DORUČAK:

To je bar lako! Breakfast! Frühstück! Desayuno! Zajtrk!

UČENIK:

Doručak je stvarno međunarodni putnik!



SCENA 5: MATEMATIKA – DORUČAK U BROJKAMA

NASTAVNIK:

Danas doručak gledamo kroz matematiku!

UČENIK:

Kako doručak može biti matematika?

DORUČAK:

Jednostavno! Mene možete zbrajati, uspoređivati i slagati u različite kombinacije!

NASTAVNIK:

Evo primjera: sendvič, jogurt i voće.

UČENIK:

Znači brojimo što sve imamo?

NASTAVNIK:

Tako je – gledamo koliko različitih skupina namirnica imamo u doručku

UČENIK:

Znači matematika nam pomaže vidjeti je li doručak dobro složen?

NASTAVNIK:

Točno!



SCENA 6: PRIRODA – posadi, uberi, pripremi, pojedi

NASTAVNIK:

U prirodi dobivamo različite skupine namirnica koje zajedno čine hranjiv doručak

VOĆE I POVRĆE:

Mi smo najvažniji, dajemo vlakna, vitamine i minerale.

ŽITARICE (kruh, pahuljice):
A što je s nama? Mi dajemo energiju!

MLIJEČNI PROIZVODI:
I mi pomažemo rastu i jačamo kosti!

BJELANČEVINE (meso, riba, jaja, mahunarke):
Mi gradimo tijelo i snagu!

MASTI (orašasti plodovi, sjemenke, maslinovo ulje):
A mi dajemo dugotrajnu energiju!

UČENIK:
Čekajte... izgleda da je u tijeku svađa tko je važniji!

NASTAVNIK:
A tko je u pravu?

UČENICI:
Svi imaju svoju ulogu, sjećate se Tanjura pravilne prehrane?



SCENA 7: POVIJEST – DORUČAK KROZ VRIJEME

NASTAVNIK:
Doručak se mijenjao kroz povijest – ljudi nisu uvijek jeli isto ujutro.

DORUČAK:
Zamisli... nekad sam bio jednostavan kruh, a danas sam cijeli uravnotežen obrok!

UČENIK:
Znači doručak je putovao kroz vrijeme?

NASTAVNIK:
Tako je! Kako se razvijalo društvo, razvijao se i doručak.



SCENA 8: LIKOVNI – DORUČAK U BOJAMA

NASTAVNIK:
Danas nam je zadatak nacrtati hranjiv doručak!

DORUČAK:
Vrijeme je da postanem umjetničko djelo!

UČENIK:
Moj tanjur izgleda kao šarena mapa zdravlja!



ZAVRŠNA SCENA

DORUČAK:
Eto, a rekli su mi da je moje mjesto samo u blagovaonici!



Poruka epizode

Učenje o prehrani je zanimljivo kada postane dio svakog školskog sata.



Odaberite svoj način prikaza teme „Doručak u učionici”:
gluma, strip, priča, plakat/infografika, video, pjesma ili kviz.



1. UPOZNAJ SVIJET KROZ DORUČAK!

Upoznaj svijet kroz doručak, danas donesi fotografiju nekog doručka zemlje čiji strani jezik učiš. Npr. engleski doručak komentiraj na engleskom jeziku, austrijski i njemački na njemačkom, ...

S prijateljima iz razreda komentiraj sadrže li ti doručci sve što je potrebno kako bi bili pravi superjunaci!

Na kraju se fotografirajte s primjerima doručka.

2. UKLOPITE TEME O PRAVILNOJ PREHRANI U NASTAVU!

» Hrvatski jezik

- » Osmisli slogan za ukusan i hranjiv doručak.
- » Napiši nekoliko rečenica o svom omiljenom doručku.

» Matematika

- » Provedi anketu: „Što učenici najčešće doručkuju?”
- » Prikaži rezultate tablicom ili grafom.
- » Prebroji koliko je različitih vrsta voća i drugih namirnica zastupljeno u doručku.

» Priroda i društvo

- » Razvrstaj namirnice prema skupinama: voće, povrće, mliječni proizvodi, žitarice, izvor bjelanjčevina (meso, riba, jaja, mahunarke).
- » Razgovaraj o tome zašto je doručak važan za zdravlje, koncentraciju i energiju.

» Likovna kultura

- » Nacrtaj svoj idealni doručak koji sadrži sve namirnice.
- » Koja poznata slikarska djela prikazuju hranu, poput portreta napravljenih od voća i povrća?

» Povijest

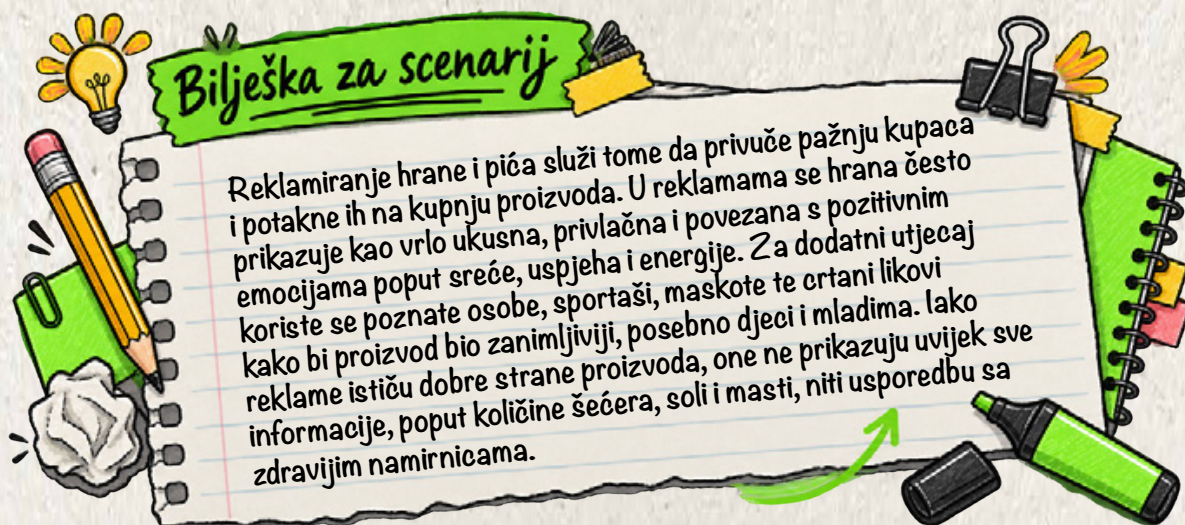
- » Istraži kako se doručak mijenjao kroz povijest.



Epizoda 4

DORUČAK U REKLAMI

Cilj ove aktivnosti je razumijeti kako reklame utječu na naše odluke o hrani i potaknuti kritičko promišljanje o tome što stvarno jedemo.



Istraživanje oglašavanja i marketinškog komuniciranja hrane i bezalkoholnih pića u blizini osnovnih škola u Hrvatskoj, 2023.

Istraživanje oglašavanja i marketinškog komuniciranja hrane i bezalkoholnih pića u blizini osnovnih škola u Hrvatskoj provedeno je kao presječno, terensko istraživanje. Metodologija provedenog istraživanja usklađena je s metodologijom Europske zajedničke akcije Best ReMaP, koja se provodila od 2020. do 2023. godine, a kojom je standardizirano prikupljanje podataka o marketingu hrane i bezalkoholnih pića usmjerenom djeci u zemljama EU-a.

KLJUČNI REZULTATI

Najveći udio oglasa u blizini škola bili su oglasi za hranu i bezalkoholna pića



Ostali oglasi

38,3%

Oglasi za hranu i bezalkoholna pića

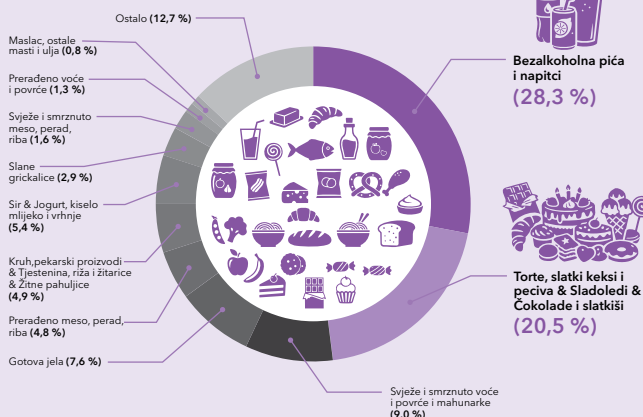
Udio proizvoda s visokim udjelom masti, zasićenih masti, šećera i/ili soli

29,1%

Udio proizvoda s niskim udjelom masti, zasićenih masti, šećera i soli

6,8%

Najčešće oglašavana hrana i bezalkoholna pića prema kategorijama Svjetske zdravstvene organizacije



75,3%

bezalkoholnih pića nije usklađeno s kriterijima za oglašavanje Modela profila hranjivih tvari Svjetske zdravstvene organizacije



za svako dijete

Istraživanje vanjskog oglašavanja hrane i bezalkoholnih pića u blizini osnovnih škola u Republici Hrvatskoj prvi je put pokazalo da su djeca svakodnevno izložena oglasima na putu u školu i iz nje. Više od trećine svih zabilježenih oglasa odnosilo se na hranu i bezalkoholna pića, što je u skladu s rezultatima međunarodnih istraživanja provedenih u sličnim okruženjima.

Zabrinjava podatak da je gotovo polovica svih oglasa promovirala proizvode s potencijalno štetnim učinkom na zdravlje, uključujući hranu i bezalkoholna pića, alkohol, duhanske i vaping proizvode te kockanje. Takva visoka izloženost doprinosi normalizaciji tih proizvoda i može potaknuti njihovu konzumaciju među djecom.

Potraži zeleni
oblačić na
proizvodima!



JAMSTVENI ŽIG ŽIVJETI ZDRAVO

Jamstveni žig „Živjeti zdravo” predstavlja dodatnu oznaku na ambalaži koji se dodjeljuje **prehrambenim proizvodima** koje imaju povoljniji nutritivni sastav (npr. manje dodanog šećera, soli i zasićenih masti) u odnosu na druge proizvode iz iste kategorije.



scenarij

DORUČAK U REKLAMI

SCENA 1: UČIONICA – GLEDANJE REKLAME

NASTAVNIK:

Danas doručak gledamo kroz reklame i učimo kako one utječu na nas.

REKLAMA (glas):

„Ovo je savršen doručak! Daje ti energiju, sreću i uspjeh!”

UČENIK:

Zvuči odlično... je li to stvarno tako?

DORUČAK:

Ja u reklamama uvijek izgledam kao superheroj... ali nisam uvijek takav.



SCENA 2: TKO SE POJAVLJUJE U REKLAMI

NASTAVNIK:

Tko se najčešće pojavljuje u reklamama?

UČENIK:

Sportaši, poznate osobe... i likovi iz crtića!

MASKOTA (lik iz reklame):

Ja sam tu da proizvod učinim zabavnim i privlačnim!

UČENIK:

Znači koriste poznate likove da nas uvjere da kupimo proizvod?

NASTAVNIK:

Tako je.



SCENA 3: ŠTO REKLAMA POKAZUJE – A ŠTO NE

NASTAVNIK:

Što reklame ističu?

UČENICI:

Okus! Energiju! Sreću!

NASTAVNIK:

A što često ne prikazuju?

UČENIK:

Koliko ima šećera, soli i masti...

UČENIK 2:

I rijetko prikazuju voće i povrće!

DORUČAK:

Znači nisam uvijek onakav kakvim me reklama prikaže...



SCENA 4: KRITIČKO RAZMIŠLJANJE

NASTAVNIK:

Reklame ne prikazuju uvijek cijelu sliku.

Važno je razmišljati što jedemo.

UČENIK:

Znači, ne vjerujemo samo reklamama?

NASTAVNIK:

Tako je. Gledamo i sastav hrane.



SCENA 5: ŠTO SE DOGODILO U PRAKSI

UČENIK:

Ja sam jutros jeo doručak iz reklame. Gnjavio sam mamu tjedan dana dok mi ga nije kupila... Kutija je bila jako šarena, a unutra je bio i lik kojeg sam mogao bojati.

NASTAVNIK:

I kako si se osjećao nakon doručka?

UČENIK:

Iskreno... brzo sam opet bio gladan i malo umoran.

NASTAVNIK:

To se može dogoditi kad hrana ima puno šećera, a nedostaje joj drugih hranjivih tvari.

UČENIK:

Znači nije baš najbolji izbor?

NASTAVNIK:

Tako je. Takva hrana može uzrokovati kvarenje zuba, brzo nas zasiti pa opet ogladnimo, a može dovesti i do umora.

MOZAK:

O ovome uopće nisam razmišljao!

ZAVRŠNA SCENA

UČENICI:

Sada reklame gledamo drugačije!



Odaberite svoj način prikaza teme „Doručak u reklamama“:
gluma, strip, priča, plakat/infografika, video, pjesma ili kviz.



1. POSTANI „DETEKTIV DEKLARACIJA“!

Zadatak za učenike:

Istraži deklaraciju na proizvodu i otkrij što se stvarno nalazi u hrani!

KAKO ČITATI DEKLARACIJU?

Deklaracija na ambalaži pomaže nam odabrati zdravije namirnice.

Obrati pažnju na sljedeće:

1. POPIS SASTOJAKA

Sastojci su navedeni od onoga kojeg u proizvodu ima najviše prema onome kojeg ima najmanje.

3. HRANJIVA VRIJEDNOST

Provjeri količinu energije, masti, zasićenih masti, ugljikohidrata, šećera, vlakna, bjelancevine i soli na 100 g ili 100 ml.

Usporedi slične proizvode.

4. ŠEĆERI, SOL I ZASIĆENE MASTI

Biraj proizvode s manje šećera, soli i zasićenih masti.



8. AMBALAŽA

Obrati pažnju na oznake o recikliranju. Razvrstavaj ambalažu u odgovarajući spremnik i brini o okolišu.

JEČMENE PAHULJICE 500 g e

SASTOJCI:
ječmene pahuljice 100 %.

HRANJIVA VRIJEDNOST		Na 100 g
Energija		1351 kJ / 323 kcal
Masti		3,0 g
od kojih zasićene masne kiseline		0,5 g
Ugljikohidrati		61 g
od kojih šećeri		1,1 g
Vlakna		7,0 g
Bjelancevine		13 g
Sol		0,02 g

Najbolje upotrijebiti do: 15.08.2028.

Lot: 12345

Čuvati na suhom i hladnom mjestu.

Proizvođač: Zdrava hrana d.o.o.,

Zagreb, Hrvatska



2. ALERGENI

Ječam je alergen – žitarica koja sadrži gluten.

Alergeni su sastojci koji kod nekih osoba mogu izazvati alergijsku reakciju.

Na deklaraciji su posebno istaknuti kako bi ih osobe s alergijama lakše prepoznale.

5. ROK UPOTREBE

„Najbolje upotrijebiti do“ odnosi se na kvalitetu proizvoda.

„Upotrijebiti do“ odnosi se na sigurnost za zdravlje.

6. UVJETI ČUVANJA

Pravilno čuvanje pomaže očuvati kvalitetu i svježinu proizvoda.

Prati upute na ambalaži.

7. PROIZVOĐAČ

Informacije o proizvođaču govore tko stoji iza proizvoda.

ZAPAMTI!



Biraj jednostavne proizvode s manje sastojaka.



Uspoređuj proizvode i čitaj deklaracije.



Biraj proizvode s više vlakna, manje šećera, soli i zasićenih masti.



Čitaj deklaraciju i brini o svom zdravlju!

Čitanje deklaracije proizvoda

1. Učenici analiziraju ambalažu ili sliku proizvoda i pronalaze:

- » količinu šećera, masti i soli
- » prve sastojke na popisu

2. Zatim odgovaraju na pitanja:

- » Je li šećer među prvim sastojcima?
- » Sadrži li proizvod puno šećera, masti ili soli?
- » Pogledajte kako se reklamiraju ovi proizvodi. Što se naglašava u reklamama?
- » Ima li proizvod jamstveni žig „Živjeti zdravo“? Što znači ako ga ima?

3. U paru ili grupi uspoređuju dva proizvoda i odlučuju koji je bolji izbor te obrazlažu zašto.

PROIZVOD A



PROIZVOD B



PROIZVOD A

Sastojci: Žitarice 47% (PŠENIČNO brašno, rižina krupica), mliječni proizvod od vrhnja 40% [šećer, suncokretovo ulje, obrano MLJEKO u prahu 14%, biljna mast (palmina, suncokretova), SIRUTKA u prahu, LJEŠNJACI, emulgator: SOJIN lecitin, arome], šećer, kakao u prahu, suncokretovo ulje, jodirana sol.

HRANJIVE TVARI	na 100 g
Energija	425 kcal
Masti	14 g
-od kojih zasićene masne kiseline	2,5 g
Ugljikohidrati	67 g
-od kojih šećeri	33 g
Vlakna	2 g
Bjelančevine	7 g
Sol	0,05 g

Čuvati na suhom mjestu.
Najbolje upotrijebiti do: otisnuto na vrhu pakiranja.

375 g e    3 850321 098765

PROIZVOD B

Sastojci: Zobene pahuljice od cjelovitog zrna, fine (ZOB, PIR) 75,7%, sušene kockice jabuke 10%, sjemenke (lanene, suncokretove) 8%, prah datulja 3%, sjemenke chia (*Salvia hispanica*) 3%, cimet.

HRANJIVE TVARI	na 100 g
Energija	376 kcal
Masti	10,3 g
-od kojih zasićene masne kiseline	1,5 g
Ugljikohidrati	52 g
-od kojih šećeri	10 g
Vlakna	9,5 g
Bjelančevine	14 g
Sol	0,03 g

Čuvati na suhom mjestu.
Najbolje upotrijebiti do: otisnuto na vrhu pakiranja.

375 g e    3 850321 098765

2. Izradi plakat ili reklamu

U paru ili skupini izradite plakat ili osmislite kratku reklamu za doručak koji sadrži sve namirnice.

Vaš rad treba sadržavati:

- » naziv doručka
- » crteže ili slike namirnica
- » najmanje tri razloga zašto je doručak važan
- » slogan koji će potaknuti druge da ne preskaču doručak (npr. Dobar doručak, dobar dan!)

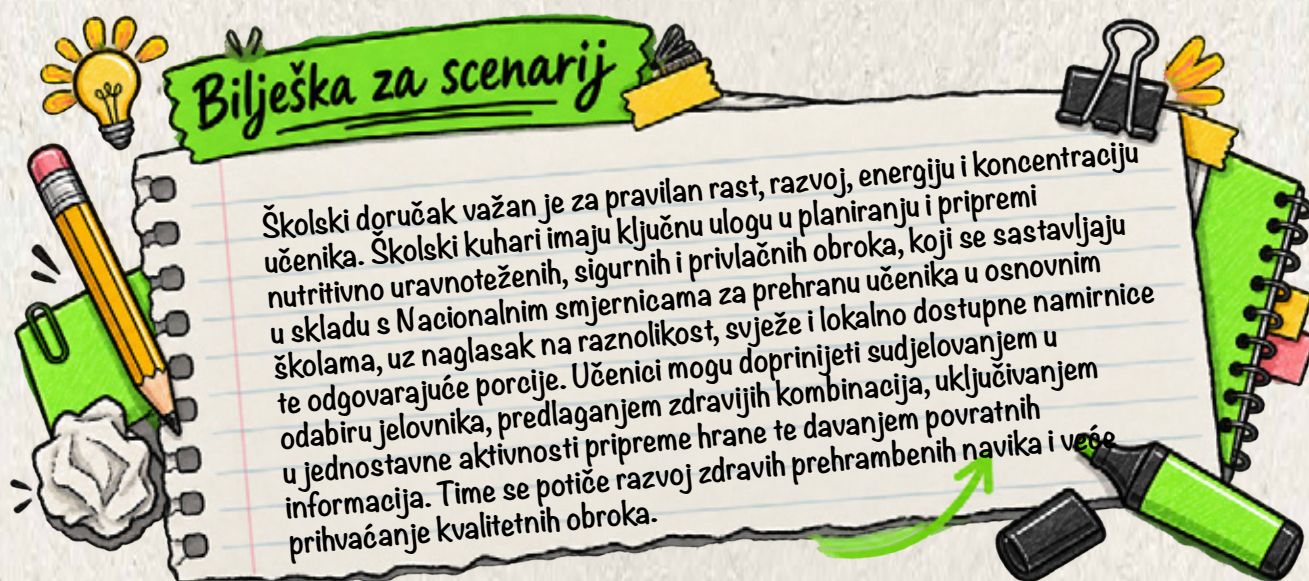




Epizoda 5

DORUČAK U ŠKOLSKOJ KUHINJI

U ovoj epizodi učenici upoznaju kako nastaje obrok u školskoj kuhinji i tko sve sudjeluje u njegovoj pripremi. Školske kuharice i kuhari imaju važnu ulogu jer planiraju, pripremaju i poslužuju obroke koji trebaju biti ukusni, sigurni i nutritivno uravnoteženi.



Preporučene vrste hrane i jela po obrocima u školi

OBROK	% DNEVNIH POTREBA	PREPORUČENE VRSTE HRANE I JELA ZA POJEDINE OBROKE
Zajuttrak	20 %	Mlijeko ili mliječni proizvodi, mliječni napitci svježe pripremljeni, žitne pahuljice ili kruh od cjelovitog zrna, orašasti plodovi i sjemenke, sir, maslac, meki margarinski namazi, marmelada, med, mliječni namazi, svježe pripremljeni namazi od mahunarki, ribe ili povrća, mesni naresci, jaja, sezonsko voće i povrće, prirodni voćni sok.
Doručak	15 %	
Ručak	35 %	Juhe, kuhano povrće ili miješana variva od povrća, krumpira, mahunarki i žitarica, složena jela od mesa s povrćem, krumpirom i proizvodima od žitarica, meso, perad, riba, jaja, salate od svježeg povrća i voće.
Užina	10 %	Mlijeko, jogurt i drugi fermentirani mliječni proizvodi, mlijeko sa žitnim pahuljicama, pekarski proizvodi iz cijelog zrna, tijesto i proizvodi od tijesta iz cijelog zrna: biskvitna tijesta i okruglice s voćem ili sirom, štrukle, savijače, pite i sl., voće, voćni sok bez dodanog šećera.

Hrana koju treba rijetko konzumirati ili izbjegavati

KATEGORIJA HRANE	OBJAŠNJENJE
Pekarski i slastičarski proizvodi, industrijski deserti	U pravilu sadrže veliki udjel masti i šećera, radi čega je preporučljivo da se u slučaju njihovog uključivanja u jelovnik koriste samo takvi proizvodi koji sadrže manje šećera i masti i koji su izrađeni na podlozi mlijeka (jogurta), iz cijelog zrna, s dodanim voćem, sjemenkama, orašastim plodovima itd., čime je bitno povećana njihova nutritivna gustoća.
Gazirana ili negazirana slatka pića	Proizvedeni na temelju umjetnih bojila i voćnih aroma, te dodanog šećera ili umjetnih sladila. Savjetujemo potpuno izbjegavanje pića koja sadrže kofein.
Mesni, krem/čokoladni namazi, tvrdi margarini	Sadrže veliki udjel masti i/ili neželjenih trans masnih kiselina, radi čega ne preporučamo njihovu uporabu. Primjerjenija je umjerena uporaba mliječnih namaza, namaza na osnovi grahorica, mliječnih margarina ili kiselog vrhnja.
Hrana s velikim udjelom masti i hrana koja sadrži pretežno zasićene i trans masne kiseline	Priprema jela s upotrebom masti povećava udjel masti u cjelodnevnoj prehrani, radi čega preporučamo umjerenu uporabu masti. Životinjske masti u većoj mjeri zamijeniti kvalitetnim biljnim uljima. Kod klasičnih prženih jela, ako se stavljaju u jelovnik, paziti na upotrebu svježeg ulja za prženje hrane i na temperaturu ulja tijekom pripreme.
Mesni proizvodi	Proizvode kod kojih je struktura homogena radi mljevenja (pašteta, hrenovke, mesni naresci i sl.).
Instant juhe i jušni koncentрати te slični koncentrirani proizvodi	Visok sadržaj soli i aditiva.

Napomena: Rijetko podrazumijeva ukupno iz svih kategorija hrane do dva puta mjesečno.



Što sve može uključivati zdrav doručak?



- » Mlijeko ili fermentirane mliječne proizvode (jogurt, kefir, acidofil i sl.)
- » Mliječne namaze
- » Sir (sve vrste svježeg sira, namaza od svježeg sira te polutvrdih sireva)
- » Svježe pripremljene mliječne napitke
- » Žitne pahuljice (bez dodanog šećera, bojila, aroma i sl.)
- » Kruh od cjelovitog zrna (integralni, graham, raženi i sl.)
- » Palentu
- » Orašaste plodove i sjemenke
- » Maslac
- » Meke margarinske namaze
- » Marmeladu
- » Med
- » Svježe pripremljene namaze od mahunarki, ribe ili povrća (slanutka, tune i sl.)
- » Mesne nareške (nareške kod kojih je vidljiva struktura mesa - narezak od purećih ili pilećih prsa, šunka, kare i sl.)
- » Jaja (kuhana, punjena, kajgane, omleti)
- » Sezonsko voće i povrće
- » Prirodne voćne sokove (preferirati svježe cijeđene sokove ili 100% prirodne sokove)

Izvor: Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama



scenarij

DORUČAK U ŠKOLSKOJ KUHINJI

SCENA 1: UČIONICA – ŠOK!

UČENIK 1 (dramatično):

Ljudi... imamo problem... DANAS NEMA DORUČKA!

UČENICI:

Štooo?!

MOZAK (usporeno):

Upozorenje... razina energije... pada... 3... 2... 1...

UČENIK 2:

Mislim da sam već sporiji...



SCENA 2: KOD KUHINJSKOG PROZORA

UČENICI:

Što se dogodilo?!

KUHAR (mirno):

Smirite se... doručak nije nestao.

DORUČAK (dramatično):

Samo... još nisam nastao!



SCENA 3: PROBLEM

UČENIK:

Kako to misliš „nisi nastao“?

DORUČAK:

Bez plana i namirnica... ja sam samo ideja!

KUHAR:

Doručak se mora osmisлити i pripremiti. Imam osjećaj da učenici uopće ne cijene sav trud koji ulažemo u kuhinji.



ISPRAVLJENA SCENA 4: SPAŠAVANJE DORUČKA

KUHAR (iza pulta / kroz prozor kuhinje):

Imamo namirnice, ali trebamo dobar plan doručka. Tko pomaže?

UČENICI:

Mi!!!

MOZAK:

Ooo... vrijeme je za ideje!

UČENIK 1:

Doručak bi trebao imati različite skupine namirnica - da bude uravnotežen!

UČENIK 2:

Da, možemo uključiti voće i povrće, žitarice, mliječne proizvode i nešto iz skupine mesa, jaja ili mahunarki.

UČENIK 3:

I važno je da uzmemo samo koliko nam treba, da ne bacamo hranu.

UČENIK 2:

I da blagovaonica bude lijepo uređena - da nam je ugodno dok jedemo.

KUHAR:

Odlično razmišljate! Vi ne kuhate, ali svojim idejama pomažete da doručak bude bolji, zdraviji i organiziraniji.

MOZAK:

Savršeno! Sad mogu raditi punom brzinom!

DORUČAK:

Osjećam se spremno... sad sam pravi školski doručak!

**Poruka epizode**

Učenici ne mogu sudjelovati u pripremi hrane u kuhinji, ali svojim idejama, odgovornim ponašanjem i odnosom prema hrani pomažu da školski doručak bude uravnotežen, ugodan i bez bacanja hrane.



Odaberite svoj način prikaza teme „Doručak u školskoj kuhinji“:

gluma, strip, priča, plakat/infografika, video, pjesma ili kviz.



1. Možemo li zajedno poboljšati školske obroke?

Učenici u skupinama osmišljavaju ideje za unaprjeđenje školske prehrane. Ideje mogu prikazati crtanjem ili opisivanjem, uz razmišljanje o prostoru, atmosferi i ponašanju tijekom obroka.

Poticajna pitanja:

- » Kako učiniti blagovaonicu ugodnijim mjestom za jelo?
- » Kako smanjiti bacanje hrane?
- » Kako potaknuti mirniji i ugodniji obrok?

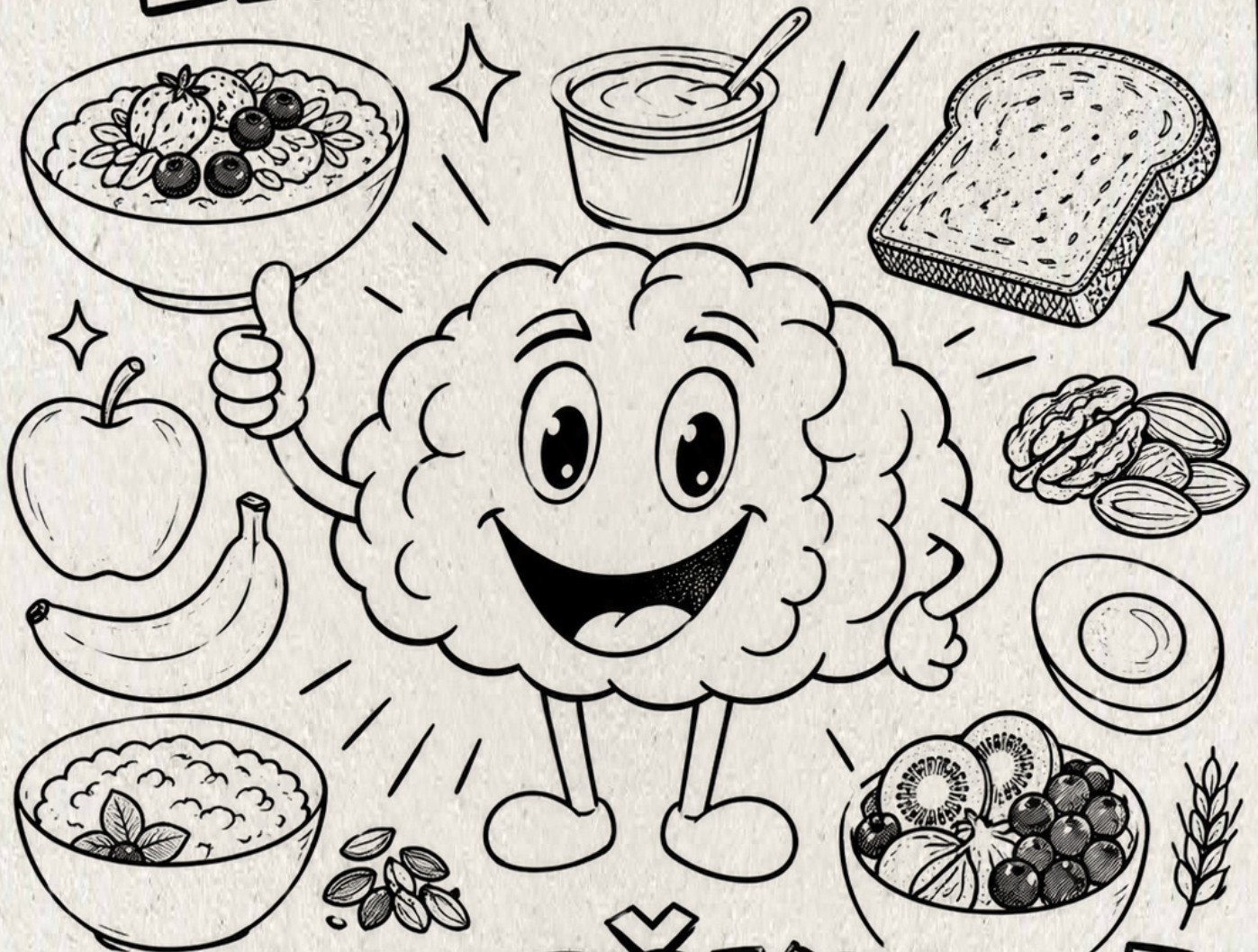
Primjeri ideja:

- » plakati i poticajne poruke
- » pravilo „uzmi koliko možeš pojesti“
- » pozitivne poruke o hrani
- » izrada školske kuharice
- » obilježavanje dana kuhara i kuharica
- » namirnica tjedna/mjeseca
- » novi recept svaki mjesec
- » glasanje za obrok tjedna („Tvoj glas odlučuje!“)
- » kutija ideja za omiljene obroke
- » školska anketa o obrocima (što bismo voljeli jesti)

2. Dizajniraj školski jelovnik budućnosti

Napiši ili nacrtaj kako bi izgledao jelovnik za školski doručak za 2050. godinu. Što bi sadržavao i kako bi izgledao?

NAPUNI SVOJ MOZAK
ENERGIJOM...



DORUČKUJ!

ZA ENERGIJU, KONCENTRACIJU
I USPJEŠAN DAN!

Obrazac za Tjedan školskog doručka 2026.

Obrazac za Tjedan školskog doručka 2026. za razred ili školu možete ispuniti online putem [poveznice](#) ili ga poslati e-poštom zajedno s izvješćem i fotografijama provedenih aktivnosti na zivjeti.zdravo@hzjz.hr.

Tjedan školskog doručka 2026.

Naziv škole

(molimo označite: matična škola (M) / područna škola (P))

Županija:

Razredi koji su sudjelovali u aktivnostima:

Broj učenika koji su sudjelovali u aktivnostima:

Provedene aktivnosti (označite):

Doručak u ljudskom tijelu

Doručak u rekami

Doručak u svemiru

Doručak u školskoj kuhinji

Doručak u učionici

Drugo:

Dojmovi, zapažanja i prijedlozi:

Suglasnost za korištenje materijala

Škola daje suglasnost za korištenje dostavljenih materijala (fotografija, učeničkih radova, komentara i sl.) u svrhu promocije aktivnosti, pri čemu se materijali koriste isključivo u edukativne i nekomercijalne svrhe.

Da

Da, osim za fotografije na kojima su jasno vidljiva lica učenika

Ne

Ako su potrebne potvrde o sudjelovanju za djelatnike škole, molimo navedite njihova imena i prezimena:

Datum:

Ime i prezime osobe za kontakt:

Potpis:



**Živjeti zdravo
u školi**



**Prehrambene
smjernice za
1.-4. razred**



**Prehrambene
smjernice za
5.-8. razred**

1. Ispunite obrazac na poveznici „[Tjedan školskog doručka 2026.](#)” (kao osnivač, škola ili razred).
2. Do 6. 11. 2026. pošaljite kratko izvješće s fotografijama provedenih aktivnosti na: zivjeti.zdravo@hzjz.hr.
3. Za dodatna pitanja možete nas kontaktirati putem elektroničke pošte zivjeti.zdravo@hzjz.hr ili na broj telefona 01 4863 377.